Nhật tụng kālāma – Kinh tạng trích diễm
Kinh Vô Ngã tướng – 12/05/2024

Kalama tri ân cô Diệu Hỷ ghi bài.

Kính bạch chư tăng, thưa đại chúng,
Bài kinh chiều nay có nội dung rất đặc biệt, vì một người thờ Phật không biết bài kinh này thì không xong.
Tôi kể các vị nghe câu chuyện bên Thiền tông, Nhật Bản. Có người hỏi thiền sư: Vô ngã là sao? Thiền sư mới trả lời thế này : Trong đêm tối, ta đang chèo một chiếc thuyền đi trong vùng nước không đèn, thình lình chiếc thuyền của ta bị chiếc thuyền khác tông vào, đương nhiên ta rất khó chịu, đúng không? Vừa giật mình, hoặc vừa giận, nhưng nếu ta nhìn trên chiếc thuyền đó không có người thì cảm xúc ta có khác không? – Khác phải không? Chuyện thứ hai, nếu mình – người trên chiếc thuyền bị tông- mình là đàn ông/con gái, nhìn qua chiếc thuyền là người con gái/ người đàn ông thiệt là đẹp tông mình thì cảm giác khác, đúng không? Như vậy, trước sau chiếc thuyền cũng bị tông, tùy vào khi mình nhìn vào chiếc thuyền kia: Có người - không có người, đó là người mình thích, mình mến thì tình hình khác nhiều lắm.
Xưa giờ, từ lúc mình còn bé, bắt đầu biết nhận thức, phân biệt, mình luôn nghĩ: Thân xác này là của mình, nó là mình. Khi mình nghĩ như vậy, ai khen mình mình rất vui, vì mình nghĩ "tôi được khen", nếu ai chê mình nghĩ "tôi bị chê". Về phía người khen "tôi được người đó/ông đó/bà đó khen/ tôi bị ông/bà đó chê, chửi". Như vậy, khi nào mình còn thấy mình hay người khác là cái gì đó quan trọng thì mình rất dễ bị tổn thương. Mình cầm cái tô từ lầu 10 thả xuống cái tô sẽ vỡ, nhưng thả cọng rơm thì sao? Khi mình thấy mình chỉ là cọng rơm, tờ giấy thì khả năng tổn thương mình ít đi, hoặc bằng không. Khi mình thấy mình quan trọng tình hình khác nhiều lắm.
Ví dụ, nếu chiều nay quý vị nhận kết quả xét nghiệm từ bệnh viện cho biết các vị bị ung thư kỳ cuối thì các vị nhìn cuộc đời có khác không? Chính vì mình nghĩ mình còn sống lâu, mình còn nhiều hi vọng, hoài bão, từ đó mình mới thấy sinh mệnh của mình là cái gì đó quan trọng. Từ đó cái gì mình có, không có, cái gì mình bị, được nó rất lớn chuyện.
Nãy giờ tôi đi một vòng, các vị thấy tôi nói gì chưa? Có nghĩa là: **Khi mình coi nặng bản thân mình quá mình trở thành cái bia to đùng, cái bia càng to khả năng bị bắn trúng càng cao**.
Nếu mình hiểu, mình chỉ là khối tổng hợp của các điều kiện Tâm – Sinh lý, mình biết cái gọi là ông A, bà B chỉ là khối tổng hợp từng hơi thở ra vào, của từng tế bào, mình chỉ là chỗ gặp nhau các thứ hóa chất, những thứ hóa chất đó, thú vị thay, khi viết tắt là chữ Carboníc-Hydrogen-Oxygen-Nitrogen trong tiếng Việt = C.H.Ô.N.
Chúng ta hôm nay mặt nhăn tí chịu không nổi, đôi mắt có chân chim chịu không nổi, tóc bạc tí chịu không nổi, vòng bụng to tí chịu không nổi,... Thử giờ mình nín thở trong vòng 15 phút, mất thở, tắt thở trong 15 phút thì tối nay người ta đem mình đi đâu mình không màng. Đúng không? Nếu các vị tắt thở trong 15 phút, đêm nay người ta có đem các vị liệng xuống cống các vị cũng không giận. Là vì lúc đó các vị chỉ là cục thịt.
Tôi nói cái này đừng buồn: Lúc đó các vị còn tệ hơn con heo, vì con heo người ta đem cân ký được, mấy quán ăn chỉ cần xác định heo không bệnh là có giá lắm. Còn con người, chỉ cần xác nhận đây là hoa hậu mới đoạt giải tuần rồi. Thì theo các vị, xác cô hoa hậu với xác con heo cái nào có giá hơn? Phũ phàng chưa. Nếu nàng không chết, thì nụ cười của nàng đổi được 1000 con heo. Chưa kể bữa nào nàng mắt buồn, môi hờn dỗi, liếc cái là 2000 con heo, đại gia trả liền. Vậy mà buồn thay. Chỉ cần nàng quên thở trong 15 phút thì mấy chục ký lô của nàng không bằng cái đùi heo. Tôi nói thiệt, đêm nay cho tôi ở chùa Định Huệ không có ai với xác của nàng tôi cũng ngại lắm.
Tôi muốn phanh phui cho bà con thấy, đời bạc lắm. Đêm ngủ sáng ngày một nửa người không nhúc nhích được thì bao nhiêu gia tài, bằng cấp, danh phận, tình cảm, quyền lực, quen biết... không giá trị gì hết. Tôi là thầy tu, tôi từng đi thăm bệnh người Phật tử bị liệt tôi biết. Họ có tất cả nhưng khi liệt rồi cái gì cũng bằng không. Ở Mỹ tôi từng đi tụng đám, ông bố nằm trong quan tài, con toàn bác sĩ, luật sư mà cái hòm ông bố nằm y chang hòm người nghèo. Bên mình giàu thì hòm đắt tiền. Bên Mỹ quan tài người ta liệm là của nhà quàn, nó đem vô quan tài đậy 2/3, còn 1/3 nó mở cho mình nhìn, tới lúc thiêu, nó bỏ mình vô cái hòm cạc-tông, cái hòm giữ lại cho người khác, có trường hợp như vậy.
Chữ "Vô Ngã" trong đạo Phật chỉ là một khái niệm thôi.

Xưa giờ mình thấy mình là cái gì quan trọng, từ đó mới có "Tôi là..": Tôi là ông này, tôi là bà nọ, ... "Của Tôi": Vợ tôi, chồng tôi, nhà tôi, quyền lực, tiếng tăm, uy tín của tôi...
Giờ mình biết:

- Cái gọi là tôi chỉ là đồ lắp ráp
- Món đồ lắp ráp đó hiện hữu được là nhờ vô số những điều kiện.

Tôi hỏi bà con, theo bà con, một nụ cười trên môi dễ hay khó? Thấy chưa? Từ nhỏ tới lớn, sống mấy chục năm, ăn mấy tấn gạo nghe người ta hỏi câu nghĩ lại hết hồn. Nhiều người nói dễ ẹc, nhưng tôi biết khó: Mình bị đau bụng, nhức răng, chóng mặt, tiêu chảy, ung thư,... cười nổi không? Nhẹ nhất là một tin nhắn, email, cú phone,... tất cả đều ngăn không cho mình cười. Có hiểu không? Giờ bên ngoài đang mưa lớn, thí dụ, tôi sắp lên giảng, tôi nhận tin nhắn "sư ơi, con không tới rước được, sư giảng xong tự đi grab", là tinh thần tôi nó xuống rồi; hoặc "con mời sư tới nhà tối nay, mà con có việc, sư đứng trước nhà nửa tiếng con về". Chỉ tin nhắn đó thôi thì cảm nhận của tôi về thế giới khác nhiều lắm. Ông Nguyễn Lê nói "răng đau trong miệng của mình đối với mình lớn chuyện hơn 1 triệu người bị chết đói". Đúng hay sai? Mình đọc báo thấy Ukraine bị Nga đánh, tình hình Miến Điện bất ổn,... toàn chuyện lớn không, cộng lại không bằng cái răng đang đau của mình. Có đúng không?
Chính vì mình coi nặng mình quá, cho nên chúng ta mất rất nhiều thời gian, tâm tư, công sức để đầu tư cho cục nợ này. Khổ thay, ý tưởng đầu tư đó không mấy khi được toại nguyện. Đâu ai muốn mình già, bệnh, mất cái này cái kia, bị chê,... nhưng mà chắc chắn có lúc mình bị già, bệnh, mất cái này cái kia, bị chê... Chuyện đó rất là tự nhiên.
Bài giảng chiều nay là bài kinh Vô ngã tướng. Bài kinh này có nhiều cách giảng, tôi chọn cách tiếp cận ở ngõ bình dân nhất. Bài kinh này có cách giảng rất hàn lâm nhưng tôi chọn ở đây cách bình dân nhất.
Có nhiều cách để chúng ta tiếp cận văn bản. Lý Vô Ngã hồi nãy tôi bắt đầu bằng câu chuyện thuyền bị đâm trong đêm. Cái đó rất quan trọng. Khi thuyền ta bị tông mà ta nhìn chiếc thuyền kia không có người thì cảm nhận ta lúc đó khác nhiều lắm. Cũng vậy, mình chưa biết đạo, mình lén nghĩ mình là cái gì đó rất ghê gớm. Khi mình nghĩ mình là cái gì ghê gớm thì lời khen, tiếng chê, sự tôn trọng, xúc phạm của người khác đối với mình có tác động rất là lớn. Nhưng nếu mình hiểu mình không là gì thì trong kinh nói, mình như tấm lưới không bị tấn công bởi gió, đầu kim không giữ hạt cải, lá sen không giữ nước.
Nếu nói theo thế gian: **Phúc thay cho kẻ nào sống ở đời này luôn làm tròn trách nhiệm nhưng không hề thấy mình là quan trọng**.
Có nghĩa là sao? Tôi là ông sư, tôi sống hết mình, làm hết bổn phận ông sư với bản thân, với Phật tử; các vị người mẹ, người cha, người chồng, người vợ quý vị làm hết bổn phận người mẹ, người cha, người chồng, người vợ nhưng luôn hiểu: Mình chỉ là con số 0, hiểu một cách thật lòng, không phải ông sư nói vậy, trong kinh nói vậy mình ráng nghĩ. Sự thật nó vậy.
Đây là lý do vì sao trong kinh đức Phật dạy cho mình các đề mục để tu thiền để mình thấy mình không là gì hết.
Có đề mục hơi thở không? Hít vào thở ra biết rõ đang hít vào thở ra. Tại sao phải như vậy?

- Thứ nhứt, giúp mình tập trung tư tưởng, không nghĩ tầm bậy.
- Chuyện thứ hai mới ghê, nếu có căn duyên khi theo dõi như vậy họ nhận ra điều xưa giờ họ không thấy: Khi hít vào thở ra, nếu trong tỉnh thức, đến lúc nào đó, họ thấy một cách trung thực, khách quan, bình tĩnh: Đời sống mình chỉ là hơi thở ra vào thôi.

Các vị nhìn chiếc honda đang chạy cổng chùa, phần diện tích bánh xe dính trên đường rất nhỏ, không đáng gì so với tổng diện tích chiếc xe. Có đúng không? Chiếc xe 4 bánh, 18 bánh cũng vậy. Tổng diện tích cái xe rất lớn nhưng phần diện tích dính trên đường rất nhỏ. Dầu chúng ta có thân phận cỡ nào thì phần gắn với cuộc đời chỉ có chỗ này thôi: nó có thở ra không thở vào là xong. Mình có thân phận rất ghê gớm, mình là nữ hoàng, tổng thống, tài tử, ... nhưng chỉ có hơi thở, nó có ra mà không có vào là xong.
Tôi hỏi các vị: Một hơi thở có tốn tiền không? - Không. Thời gian một hơi thở có lâu không? – Không có lâu. Hơi thở mình có ảnh hưởng vũ trụ xung quanh không? Tùy. Đúng không? Tùy. Nếu ông Putin ngưng thở thì tình hình thế giới có thay đổi không? Nếu ông vua dầu hỏa lăn ra chết thì chứng khoán Trung Đông có thay đổi không? Thị trường Việt Nam có thay đổi không? Nếu nội các Do Thái ngưng thở 15 phút thì Palestine nhảy lên tới trời. Nếu giờ tôi ngừng thở là các vị ra về với nụ cười mãn nguyện.
Thế giới này là một sự tổng hợp của rất nhiều thứ nhân duyên mà mình tưởng nó ghê gớm. Không, nó rất là đơn giản. Nguyên cục diện chính trị Ukraine, Palestine- Do Thái,... nguyên thành phố Doha, Dubai

vàng son tráng lệ của Ả Rập Xê Út tất cả lập tức thay đổi 180 độ nếu ai đó đang cầm đầu đất nước đó họ không còn thở nữa.
Như vậy, trong trường hợp nào đó, sinh mệnh chúng ta không quan trọng, chúng ta rất bé bỏng, rất vô nghĩa, vô vị, vô dụng, vô ích; nhưng trong trường hợp nào đó, hơi thở, nụ cười một người làm thay đổi một đất nước.
Chữ Vô Ngã trong đạo Phật = Hiểu rằng vốn dĩ không có gì đáng gọi là Tôi, Của Tôi. Hiểu vậy một cách thật lòng, thì cách nhìn của mình về thế giới thay đổi rất là nhiều.
Tôi nhắc bà con một chuyện.
Có nhiều người: Nói thì dễ làm khó lắm sư ơi. Khó cũng phải làm. Vì nếu hôm nay không ráng làm, thì mai này đụng chuyện gặp đổ vỡ, mất mát chịu không nổi. Các vị ngồi trước mặt tôi có còn ghen không? Các vị biết nỗi đau của người đang ghen, người mất tiền, người bị tai tiếng, đang bị đe dọa,...? Khi các vị thấy mình quan trọng thì trước những tình huống đó các vị khổ ghê lắm. Lúc đó các vị nhớ văng vẳng lời tôi chiều nay ở chùa Định Huệ, giá như mấy tháng qua, mình quán niệm, mình sống trong tinh thần vô ngã cách nào? Một chữ thôi: Tập. **Người ta giỏi thì người ta tu tập, mình tập tu; Người ta giỏi thì người ta tu học, còn mình chỉ học để tu thôi.**
Đức Phật dạy, quán niệm Vô Ngã = làm gì cũng bằng chánh niệm.
Thí dụ: Hít thở vào ra, ăn uống, sinh hoạt,... bằng chánh niệm = khi mình chánh niệm mình không có tạp niệm – chúng ta khổ vì chúng ta vọng tưởng.
= Khi làm gì cũng dồn hết tâm ý trong đó chúng ta phát hiện: Thì ra tôi là con số 0. Là vì sao? Mình biến đổi không ngừng. Hồi nãy mình thiện, giờ mình ác, nãy mình buồn, giờ mình vui. Tập liên tục như vậy. 1 ngày, 2 ngày,... tự kỷ ám thị - 1 ngày, 2 ngày mình thấy không quan trọng nhưng nếu mình tập trong nhiều ngày nhiều tháng nhiều năm sẽ có lúc mình làm được chuyện đó.
Trong nhiều năm nay tôi treo trước mặt tôi 2 công án, dù tôi không phải hành giả nhưng vì tự cứu mình tôi phải treo:

(1) Làm thế nào để mình bình tâm trước thị phi: khen cũng nguội ngắt, chê cũng nguội ngắt. Tự tôi dặn lòng làm sao càng lớn tuổi càng bình thản trước thị phi.
(2) Làm sao mình có thể tự tại trước cái chết.

Đương nhiên, tôi còn phàm 100% nhưng tự tôi biết.
Đúng ra chuyện này rất bậy khi nói về bản thân, chỗ này không thể không nói. Tôi so tôi bây giờ và nhiều năm trước thì khả năng chịu đựng thị phi của tôi bây giờ tốt hơn xưa rất nhiều. Khi nghe ai khen tôi tự hỏi lòng tôi: **Được bao lâu? Khen cái gì? Tại sao khen? Ai khen?**

(3) Tại sao khen? = Lý do
(4) Khen cái gì? = Nội dung
(5) Được bao lâu?
(6) Ai khen? Không phải ai khen cũng giống nhau. No.

Khi trước lời khen mình làm được chuyện đó thì trước chuyện chê mình cũng lặp lại chuyện đó: Tại sao người ta chê/chửi mình? Người ta chê/chửi chuyện gì? Lời chê/chửi này được bao lâu? Ai chê/chửi mình? Tôi làm chuyện đó không phải tôi tu hành ghê gớm, tôi cứu mạng tôi. Nếu tôi không làm được chuyện đó tôi khùng lâu rồi. Chẳng hạn, trước khi tôi lên xe, có người - tôi giả định người ta thương tui, để thế này: Sư, người ta chửi tui, con bênh sư nè. Tui thấy là cái người ta chửi tui đọc không giận bằng cái nó bênh. Coi chịu nổi không? Tại sao nó bênh, nó bênh ngu quá. Hai thằng đánh nhau nó nhào vô ôm mình cho thằng kia đập mặt mình. Phải nó để mình rảnh tay rảnh chân thì khỏe quá. Giờ tôi dòm ai mặt cũng gian hết. Nó khen mình chắc gì khen thiệt. Còn chê thì thường chê thiệt nhưng mình hiểu tại sao chê chứ. Không phải tôi tu hành ghê gớm, mà tự vệ, tự tôi phải cứu tôi.
Vụ thứ hai mới chua. Làm sao bình thản trước cái chết. Mình có khá hơn trước mà còn nặng lắm. Cuối năm 22 tới giờ tsôi bay suốt, bay như chim. Mỗi lần nó bị turbulance, mà nó nhún xuống một cái là hết hồn. Lúc đó tha hồ nghĩ bậy. Đang bay nó rớt xuống cái. Có bữa đang ngủ ngon, nghe phi công thông báo, ổng báo trước cho mình run, lúc đó tôi mới thấy: Chưa, nội công còn yếu lắm.
Dù theo trong kinh, đứng trước cái chết mình chỉ nghĩ thế này: **Xưa giờ ta chỉ là nắm cát, hôm nay nếu có chuyện gì xảy ra thì chỉ là nắm cát đó bung ra, thế là hết.** Nhưng mà phải thường xuyên tu tập, nếu không đụng chuyện run cho chết. Có người bị ung thư không chết vì ung thư mà chết do tinh thần bị

xuống. Họ chết trước khi tế bào ung thư đánh sập họ thì họ chết vì xuống tinh thần, sợ. Tôi chỉ nhắc chừng: Coi chừng chúng ta đừng để bị ngã gục trước khi bị té.
Bên Pháp trong nghĩa trang quân đội, trước mộ bia ông tướng ghi: Nơi đây đời đời yên nghĩ tướng quân A, 5 phút trước khi chết, ngài vẫn còn sống = trước khi chết, không bao lâu ngài vẫn rất năng động, tích cực, không ngừng cống hiến, không ngừng để lại những đóng góp cho cuộc đời.
Có nhiều người mấy chục năm trời họ chỉ là cái xác chưa chôn. Dù họ vẫn ăn uống, đi đứng nhưng : Họ không hề có đóng góp cho cuộc đời & họ luôn luôn thất niệm, đang ăn mà cái đầu nghĩ chuyện khác, đang đi, tắm rửa,... cái đầu nghĩ chuyện khác. Họ giống xác chết ở chỗ:

(7) Sinh hoạt không biết mình đang sinh hoạt
(8) Không có đóng góp nào cho cuộc đời
(9) Không hề bận tâm đến ai hết.

Có nghĩa là họ có đủ 3 đặc điểm của xác chết.
Chúng ta sống thế nào để trước khi chết vẫn có giá trị, trước những giây phút cận tử. Có những người sống lâu thành đồ cổ, có những người sống lâu thành đồ cũ. Đồ cũ khác đồ cổ. Có những người họ sống càng lâu đóng góp cho cuộc đời càng ghê gớm, thâm hậu; Thí dụ, ôn Tuệ Sỹ, trước khi mất ôn có những đóng góp quan trọng cho Phật giáo Việt Nam. Ôn mất rồi, có bao người ước nắm níu bóng hình ôn trong tuyệt vọng, ước đưa tay nắm vạt áo của ôn, của hòa thượng.
Trong khi có những người cái chết không phải là mất mát mà chỉ là sự vắng mặt. Có người sống không phải là đóng góp mà là sự góp mặt. Góp mặt = góp phần chen lấn. Đóng góp = từng hơi thở của mình đem lại cho đời cái gì đó.
Nếu ta không làm được việc gì to tát ta nên làm những việc nhỏ bằng trái tim vĩ đại – Mẹ Teresa.
Nếu không làm được chuyện lớn đừng thích làm lớn chuyện. Phúc thay cho kẻ nào sống có trách nhiệm nhưng luôn hiểu mình là con số 0. Luôn sống một cách trách nhiệm nhưng phải hiểu mình là con số 0. Giá trị của một người không nằm ở lòng tự đắc của người ta, nó nằm ở khả năng khiêm tốn = Giá trị của một người không nằm ở ngẩng đầu mà nằm ở cúi đầu khiêm tốn. Bông lúa đầy nó gục xuống, bông lúa non nó ngẩng lên. Biển là nơi thấp nhất trái đất nên biển chứa được rất nhiều thứ. Núi cao cho nên núi không chứa được như biển. Người khiêm tốn chứa được nhiều phúc lộc từ cuộc đời.
Trong đạo Phật, đức Phật dạy rõ:

(10) Từ tâm không ái luyến= Yêu thương muôn loài nhưng không dính mắc một ai.
(11) Trắc ẩn không bi lụy = Biết chạnh lòng trắc ẩn nhưng không bi lụy, yếu đuối.
(12) Tự tin không tự đắc = Luôn tự tin nhưng không tự tôn, tự đại.
(13) Khiêm tốn nhưng không mặc cảm = Luôn hiểu mình là con số 0 nhưng giá trị tùy thuộc ta đặt nó ở đâu. Các vị ký cho tôi cái check tôi thêm số 0 được không? Các vị cho tôi tiền việt nam là 100.000 tôi thêm số 0 nữa giá trị nó khác, đúng không? Có điều số 0 đặt ở đâu.

Nếu chiều nay quý vị hỏi tôi : Sư nói về Vô Ngã, cho con công án để thiền được không? - Được. Các vị về lấy viết khó phai viết lên người mình câu "**tôi chỉ là tờ vé số chưa dò**" = giá trị chỉ xác định khi ta nằm xuống, hễ còn sống là chúng ta còn có đóng góp cho cuộc đời, chúng ta còn có thể là con người có giá trị. Sài gòn có câu: Chưa tới 4h chưa biết ai hơn ai. Chưa ngáp ngáp chưa biết đời ai ra sao. Cứ coi trăm năm của mình là 4h giờ chiều, mình đang dò. Có người chết, chôn rồi mới biết tờ vé số đó trật. Tôi mong trước mặt tôi là những đại lý vé số, tôi đang chờ xem 4h của chúng ta coi ai trúng không. Khi nó trật rồi thì đống rác đó dọn mệt. Vô ngã là vậy đó. Vô ngã là những con số 0, nhưng phải sống sao cho những con số 0 có giá trị. Mình là những tờ vé số chưa dò nhưng phải làm sao cho nó trúng lúc 4h – phút cuối của cuộc đời mình. Có người 70 tuổi mới 4h nhưng có người 50 tuổi đã 4h, có người 90 tuổi mới 4h. Các vị tự xét sức khỏe mình coi giờ là mấy giờ.
Chiều nay tôi nắm tay quý vị đi vào bài kinh Vô Ngã bằng cách cửa dễ đi chút.

(14) Lý do mình có mặt là do các điều kiện: Hiểu mình do các điều kiện mà có
(15) Hình thức có mặt: là sự tổng hợp các thành tố.
(16) Nguyên tắc hiện hữu: Cái sau tiếp nối, thay đổi cái trước, liên tục như vậy.

Thì đương nhiên. Đây là mặt lý thuyết, về kỹ thuật thì chúng ta nói với nhau như vậy nhưng **Phải thực tập.** Không phải nghe là đủ rồi, nghe là đắc đạo. Phải thực tập.
Ngay cả chuyện ăn kiêng, không thể nào nghe người ta một sớm một chiều mình ăn kiêng được, rất khó. Phải có kiến thức cơ bản về rau trái củ quả, có kiến thức cơ bản về cao máu, tiểu đường, sỏi thận,...; có

kiến thức về lợi ích – nguy hiểm của các thức ăn rồi mới bắt đầu ăn kiêng. Mình không thể nào học 1 tháng trời về các thứ thức ăn rồi tự nhiên con người khỏe ra. Không thể nào treo hình lực sĩ, ông thể hình trên vách đi vô đi ra cầm McDonald nhai xàm xạp rồi nhìn hình mong khỏe. Đa phần Phật tử mình như thế, treo hình Phật, tha hồ sống bất thiện mà mong giải thoát; treo hình một người mẫu trên vách dưới đây ăn nguyên tô mì gói mong có vòng 3, vòng 2. Tất cả chúng ta đều như vậy hết.
Phúc thay cho kẻ nào sống tròn trách nhiệm. Nhiều người hiểu lầm: đạo Phật kêu buông bỏ, họ bỏ hết. Không phải.
Buông bỏ = anh tiếp tục sống có trách nhiệm nhưng nhớ rằng: Trách nhiệm là việc phải làm & giá trị mỗi người là biến mình thành con số 0 có ý nghĩa, thành tờ vé số chưa dò. Ở đây ai thấy mình không tiền bạc, nhan sắc, sức khỏe, bằng cấp đừng mặc cảm tự ti nhớ: Mình dầu là con số 0 vẫn có thể đóng góp cho thế giới trong khả năng của mình. Mình vẫn là tờ vé số chưa dò. Khi nào quý vị có lòng bỏ cuộc lập tức đứng trước đồng hồ 4h.
Phải thực tập ngay bây giờ:

(17) Tôi chỉ là chiếc thuyền đi trong đêm tối của cuộc đời.
(18) Tất cả những va chạm nhắm vào chiếc thuyền của tôi đều là chiếc thuyền không có người, tất cả chỉ là mù sương. Không dễ đâu. Phải tập nhiều năm nhiều tháng mới có được cái đó. Tất cả chỉ là mù sương, do điên đảo mộng tưởng, do ảo giác thấy mình quan trọng, thấy người kia quan trọng, thế là bất cứ khen chê, động thái nào của đối phương cũng khiến mình bị tác động nghiêm trọng & sâu sắc.

Để chịu đựng cái nóng này vẫn là tinh thần vô ngã: Quan sát cái nóng chỉ là khoảnh khắc gọi là khó chịu, mình ngồi xem phản ứng tâm lý của mình trước cái nóng ra sao cũng là cách tu. Tôi chốt lại bài giảng này bằng 2 câu nói:

(1) **Tất cả những gì chúng ta nhận được từ cuộc đời dầu đắng cay hay ngọt ngào là quả báo của đời trước**
(2) **Nhưng phản ứng tâm lý của chúng ta trước cay đắng ngọt ngào là nhân lành hay nhân ác trong đời này.**

Tất cả những sung sướng, đau khổ buồn vui từ tâm hồn tới thể xác đều là quả của đời trước, nhưng phản ứng tâm lý của tôi đời này, giây phút này là nhân thiện, ác của đời sau. Người có tu, có học đạo đứng trước quả thiện/ ác/ buồn/ vui thì người ta có thái độ tỉnh táo không bị lún trong đó. Lún = Sướng quá quên tu, khổ quá quên tu = lún trong quả.
Quả không quan trọng mà cái quan trọng là phản ứng tâm lý của chúng ta. Do quả xấu mình bị người ta chửi, nhưng phản ứng tâm lý của mình trước tiếng chửi là nhân mới cho kiếp khác nữa. Thế là chúng ta quẩn quanh trong cõi luân hồi.
Bài kinh Vô Ngã tướng này sâu ở chỗ:
Tiếp tục sống ở cuộc đời, giữa 2 bờ Nhân – Quả, với nhận thức giữa 2 bờ Nhân Quả đó gọi là trí tuệ Vô Ngã.
Tôi nhắc lại, vô ngã là chuyện đương nhiên. Không có cái Ngã làm gì có vô ngã. Nhưng sở dĩ nói Vô Ngã ở đây là lời kêu gọi của đức Phật cho chúng ta thấy: Ý niệm về Ngã là sai. Ý niệm về cái Ngã vốn dĩ không có thật. Tại sao cái Tôi không có thật? Nó có mấy chục ký lô nhưng nó không có gì đáng gọi là tôi, Của Tôi. Vì sao ? Vì trong kinh nói rõ: *Nếu cục thịt này là tôi, của tôi, là tôi có thể dàn xếp, sắp đặt nó như ý tôi muốn*".
Có điều nó không phải của tôi, cho nên ngay bây giờ các vị thấy tôi nói ào ào, chỉ cần tôi bước ra đường, xe tông cái rầm. Chuyện bị xe tông không nằm trong ý muốn của tôi. Chuyện tôi bị đột quỵ, lát xuống tôi bị đau quằn quại ruột thừa hay sỏi thận, sạn mật... không nằm trong ý muốn của tôi. Không phải. Do duyên nghiệp. Hễ duyên đến đủ thì tôi bị cái đó.
Mình chỉ là chiếc lá trên dòng chảy Nhân – Quả. Do nghiệp xưa, nghiệp tiền kiếp mà giờ mình bị/ được gì = Nhân xưa; Ngay kiếp này tôi sống, sinh hoạt, hành động ra sao = Nhân hiện tại. Toàn bộ đời sống mình do Nhân xưa & Nhân nay mà mình bị/ được cái gì. Cái bị/được = Quả. Trong kinh nói, chính Nhân – Quả làm nên cái Vô Ngã.
Ở đây không có ai hết, tất cả là do Nhân -Quả. Hộp quẹt khi mình chưa bật nó có lửa trong đó không? Trước khi mình bật lên, lửa có hay không có? Cần lửa thì có phải không? Trước khi ngón tay mình chạm vào dây đàn, tiếng đàn nằm ở đâu? Khi mình khảy một lúc, không khảy nữa tiếng đàn đi đâu? Đủ duyên

nó có, hết duyên nó mất. Trước khi mình mồi lửa thì ngọn lửa trên cây nến có hay không? Sau khi mình thổi đi rồi ngọn lửa đi về đâu? – nó không có duyên thì nó mất.

Chúng ta cứ nghĩ mình quan trọng, thật ra chúng ta chỉ hiện hữu, có mặt ở cuộc đời như ngọn lửa trên cây nến, ngọn lửa trong hộp quẹt, tiếng đàn trong cây đàn vậy thôi. Tôi tiếc các vị nghe đề tài này không nổi.

Ông sư phụ giảng lớp giáo lý Vô ngã cả năm trời – bàn ghế chỉ là sự giả hợp của đất nước lửa gió, con người đẹp xấu già trẻ chỉ là tổng hợp của hồn và xác, của các thành tố tâm sinh lý. Ngày cuối cùng ổng viết trên bảng đề thi: Các con hãy chứng minh cái ghế thầy ngồi là không có. Bữa sau ổng nhận một xấp bài tập, đứa này đứa kia chứng minh tùm lum: gỗ vốn không có thật, gỗ chỉ là đất nước lửa gió, thầy chỉ là Danh Sắc, 5 uẩn cấu tạo,... tùm lum. Trong đó có bài thi ổng chấm là hạng nhất, trả lời: Thưa thầy, chiếc ghế nào ạ? Nó vốn không có mà chứng minh làm cái gì.

Nói tới Nhân – Quả, trong kinh nói, toàn bộ đời sống chúng ta gói gọn trong Nhân – Quả thôi. Nguyên tắc Nhân Quả gồm có 4:

- **Nhân tạo ra Quả** = mình làm việc thiện thì mình sẽ được vui, được sướng; làm việc xấu, bậy sẽ bị đau, khổ. Gõ – nhân, tiếng động – quả; ở dơ – nhân, đầu hôi, ngứa – quả; mình thấy ghét – nhân, chồng bỏ - quả.
- **Quả tác động Nhân** = Do quả của kiếp xưa mà giờ mình sanh ra trong hình hài, thân phận như thế nào đó, thí dụ mình sinh ra trong thân phận nhà giàu/nghèo, xấu/đẹp, khỏe/bệnh,.. trên nền tảng đó chúng ta dễ dàng tu hay làm bậy hơn. Khi mình nghèo có một số chuyện dễ làm hơn lúc giàu; khi mình giàu cũng có một số chuyện dễ làm hơn lúc nghèo. Khi mình bệnh, èo uột, có khả năng nằm cả tuần lễ trên giường được chứ mạnh cùi cụi sao nằm được.
- **Nhân tác động Nhân** = Mình làm ác riết nó quen, cái ác này nuôi lớn ác kia; mình làm thiện quen, cái thiện này nuôi dưỡng thiện kia. Mình thường vô chùa, hồi đầu mình quét rác, nâng cấp dần lên rửa chén, chùi cầu; nếu đi chùa lâu ngày bằng lòng lành từ từ thì khả năng chịu cực quen, nghe chửi quen, khả năng chịu dơ nhiều hơn,...
- **Quả tác động Quả =** Khi mình nhận lấy quả lành, quả xấu đời trước, thì trên nền tảng đó dễ nhận quả khác tương đương. Thí dụ, do quả xấu đời trước tôi sanh là con gái nhà nghèo ở miền nông thôn ở vùng thiệt là sâu – là quả. Từ đó là điều kiện tôi nhận Quả khác: Tôi gặp thằng chồng ít học, vũ phu, bài bạc, bà mẹ chồng không ra gì... Nếu tôi có quả lành sanh gia đình Âu Mỹ, có ăn học tiền thì tôi có cơ hội vào những trường học danh tiếng, gặp những người bạn trai ưu tú không. Nếu các vị là đại gia muốn kiếm dâu, rể ngon thì khuyên các vị mấy đại học lớn quốc tế: Đại học Harvard, John Hopkins, Oxford, Cambridge, Đại học Bắc Kinh, Phúc Đán,... cho con học mấy chỗ đó, tìm dâu rể toàn thứ ngon, nó giàu, giỏi không mới vô mấy trường đó. Khi mình nhận quả cỡ đó cũng nhận quả khác ngang tầm. Còn khi nó quả đưa mình vô chỗ trời ơi thì nó là cái nền rước thêm mấy cái trời ơi nữa.

Cả đời, cả vòng sanh tử mấy trăm ngàn triệu tỷ kiếp chỉ trong 4 nguyên tắc này thôi: Nhân tạo ra Quả; Quả tác động Nhân; Nhân tác động Nhân; Quả tác động Quả. Cả đời chúng ta và cả dòng sanh tử mấy trăm ngàn triệu tỷ kiếp chỉ quẩn quanh trong 4 nguyên tắc này thôi.

Cho nên, hôm nay người học Phật nhớ thế này:

1. Tôi chỉ tạo nhân lành, hạn chế nhân xấu để chi? Mai mốt nhân lành tạo quả lành.
2. Khi tôi nhận quả xấu hay tốt tôi không biến nó thành cơ hội sống ác mà mượn nó thành cơ hội sống thiện.

Luật là 4, vấn đề mình biết tận dụng luật hay không. Chúc các vị một ngày vui./.